

ABLOうるま 7月23日 (金) スポーツの日

	プール	スタジオA	スタジオB	ゴルフ
30				
10:00	10:00~10:45			
30	クロール① 高橋	↓定員13名		
11:00	11:00~11:45	11:00~11:30		
30	クロール 呼吸練習 高橋	柔軟エクササイズ 志喜屋		
12:00		11:45~12:15		
30		らくゆるメソッド® 末吉		
13:00	13:00~13:45	12:30~13:00		
30	水中 ウォーキング 伊藤	ZUMBA gold 末吉		
14:00	14:00~14:45	13:15~14:00		
30	バタフライ① 伊藤	POWER カーディオ 志喜屋		
15:00	15:00~15:45	14:15~14:45	15:00~15:30	
30	バタフライ② 伊藤	ヒップエクササイズ 相良	脳活性トレーニング 與那原	
16:00		15:30~16:15	↑定員10名	担当：與那原
30		FIGHT DO 志喜屋 喜友名		16:00~16:30 ワンポイントレッスン
17:00		16:30~17:15		16:30~17:00 ワンポイントレッスン
30		POWER 山城 志喜屋		↑各定員4名
18:00	18:00~18:45		17:30~18:15	
30	水中 ウォーキング 金城		ピラティス 宮城悦子	
19:00	19:00~19:45			
30	クロール① 呼吸練習 伊藤			
20:00				
30				

施設利用時間 9:00~20:50 最終チェックイン 20:40
赤い太枠内で囲まれているレッスンは通常とは時間・内容に変更があります。